

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ЗАНЯТТЯХ У ДЮКФП

Вовченко І.І., Пільова І.В.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. В статті представлено шляхи формування здорового способу життя молодших школярів на заняттях в дитячо-юнацькому клубі фізичної підготовки. Розроблено педагогічні підходи до організації навчально-тренувальної роботи на заняттях з легкої атлетики, які враховують вікові особливості учнів і будуть спрямовані на розвиток фізичних і морально-вольових якостей.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, молодші школярі, заняття, легка атлетика.

Annotation. The article focuses on the methods of forming primary school pupils' healthy way of life at classes in youth physical training club. Educational approaches to training at track and field athletics classes are worked out. These approaches take into account pupils' age peculiarities to develop physical and moral qualities.

Key words: healthy way of life, primary school pupils, classes, track and field athletics.

Актуальність. Проблема формування зміцнення і збереження індивідуального здоров'я лишається актуальною і на сьогодні. Стан здоров'я і фізична підготовка учнівської молоді викликає тривогу тому, що більше 70% дітей, які приходять у перший клас, мають відхилення у стані здоров'я; до 65% хворіють респіраторними захворюваннями; 52% учнів мають різноманітні хронічні захворювання; більше 20% мають зайву вагу; у 63% школярів порушена постава, більше 25тисяч учнів звільнені від занять фізичної культури. Кількість здорових дітей за роки навчання у школі зменшується у 4 рази [2,3].

Необхідно шукати шляхи раціонального використання вільного часу дітей молодшого шкільного віку, щоб учні розуміли способи зміцнення свого

фізичного і морального здоров'я як необхідних умов життєдіяльності організму [1].

Заняття з легкої атлетики мають оздоровче значення. Таким чином, за допомогою легкоатлетичних вправ, за умови їх регулярності, повністю вирішуються завдання зміцнення здоров'я, розвитку фізичних і морально-вольових якостей дітей молодшого шкільного віку.

Таким чином, пошук шляхів формування здорового способу життя молодших школярів залишається актуальним. Вирішення цієї задачі дозволить зберегти та покращити рівень здоров'я дітей та активно залучити до занять з легкої атлетики у дитячо-юнацькому клубі фізичної підготовки.

Мета роботи – визначити ефективні шляхи формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку на заняттях з легкої атлетики у ДЮКФП.

Згідно з метою дослідження було спрямоване на вирішення наступних завдань: проаналізувати стан питання у науково-методичній літературі, виявити пріоритетні мотиви у молодших школярів до занять з легкої атлетики, обґрунтувати шляхи формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку.

Результати дослідження. Аналіз одержаних результатів показує, що до загальної кількості мотивів, які визначають позитивне ставлення до занять з легкої атлетики, учні різної статі включають мотиви різної спрямованості. Для хлопчиків мотивація полягає у змагальній стороні діяльності більше ніж у дівчаток. Щодо колективістських мотивів, то молодші школярі віддають перевагу мотиву з бажанням бути в колі своїх товаришів. Результати, що представляють групу престижних мотивів, показують, що спортсмени–початківці виділяють мотиви, пов'язані з бажанням бути схожими на відомого спортсмена і приймати участь у змаганнях високого рангу. Своє залучення до спорту дівчата більшою мірою, ніж їхні однолітки – хлопці пов'язують із порадами батьків та телевізійними передачами. Водночас хлопці частіше від дівчат доповнюють спортивною діяльністю незадоволення уроками фізичної

культури. Оцінюючи значення зовнішніх умов, що впливають на позитивне ставлення до спортивної діяльності, школярі вказують на те, що вплив товаришів більший, ніж вплив дорослих.

На початку навчального року проведено педагогічне тестування для оцінки фізичної підготовленості дітей, які займаються у ДЮКФП. Протягом року на заняттях широко застосовувалися методики формування здорового способу життя: поглиблення та розширення знань про здоровий спосіб життя, залучення дітей до самостійних занять, бесіди з батьками, туристичні походи. Вдало були підібрані рухливі ігри з включенням до них елементів бігу, стрибків на свіжому повітрі. При навчанні техніки легкоатлетичних вправ велику увагу звертали на помилки, були запропоновані методи їх усунення.

Висновки. У школярів, які систематично займалися легкою атлетикою виробився певний стереотип режиму дня, більш висока емоційна стійкість, витримка. Молодий організм відчуває потребу у рухах, оскільки вони є одним із головних природних засобів вдосконалення життєвих функцій. Порівняно з вихідними даними 53,4% школярів покращили рівень фізичної підготовленості, 75,6% почали виконувати ранкову гігієнічну гімнастику, 26,7% – систематично загартовували свій організм. Разом з тим змінилася мотивація до занять з легкої атлетики, основним мотивом стало бажання збереження і зміцнення здоров'я та підвищення фізичної підготовленості.

Проведені дослідження потребують подальшої розробки вдосконалення методики формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку в дитячо-юнацькому клубі фізичної підготовки.

Список літератури:

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество - Донецк: Сталкер, 2002.- 244с.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. - Киев: Здоров'я, 1998. - 248с.
3. Малина Р.Т. Дослідження рухової активності і фізичного фітнеса в різноманітні періоди життя // Наука в олімпійському спорті №3, 2001. - С.16.

